

网购纠纷	・・・P1
我们力所能及的 SDGs	
～对多种性别意识形态的思考～	・・・P2,3
让我们一起做好味烧吧!	・・・P4
<People> 人物采访	・・・P5
姬路佛龛, 编辑后记	・・・P6

发行 公益財団法人姫路市文化国际交流財団
信息杂志编辑志愿者小组

网购纠纷

您是否也曾在网购过呢? 网络的便捷性促使网购机会逐年增加。同时, 购物纠纷也层出不穷。

◆如何防止上当受骗・・・

警惕可疑的网站

确认一下联系方式是否只有电话、地址是否不够详细、URL 是否可疑、以及优惠折扣是否过度。

不要仅凭网站上的评价来判断

其中有些评价是商家花钱购买的, 所以要仔细确认一下内容。

购买前仔细确认取消购买和退货的条款

取消购买时有时会有一些特殊条件。还有以为是一次性交易, 结果却需要多次购买, 或取消购买时需要另外付费等。

确认付款方式

尽量选择提供多种付款方式的店铺, 不仅能预付, 还能信用卡支付或到货付款等。

进行预付时确认好网站运营商和账户人名是否一致。(向个人名义账户付款时尤其需要警惕)

注意输入信用卡号码的页面是否加密。



◆发现自己被骗了怎么办・・・

即使已经付了款, 也请联系至下记机关进行咨询。

姬路市消费生活中心: 079-221-2110

工作时间: 周一到周五 上午 9:00~下午 5:00

我们力所能及的 SDGs～对多种性别意识形态的思考～

每一个人都能实现自我是姬路市的城市目标。因此从 2022 年 4 月起开始，市政府决定开始启动「姬路市生活伙伴宣誓制度」。

符合宣誓对象的条件

- ・ 没有配偶的成年人
- ・ 宣誓者中至少有一位在姬路市内有住所
- ・ 不属于民法规定的禁止结婚的关系（近亲者等） 等

领取宣誓证

1. 请于希望领取日的一周前通过电话或者邮件联系人权启发课进行预约。

电话：079-221-2376

邮箱：jinkenkeihatu@city.himeji.lg.jp

宣誓日期：周一至周五上午 9:00～下午 4:00

（中午 12:00 到下午 1:00 除外）

2. 请于预约的时间内携带必要资料，务必两个人同时到宣誓场所报导。

场所：姬路市役所本厅舍（姬路市安田 4 丁目 1 番地）

宣誓时的必要资料

- ・ 两个人的住民票或者住民票记载事项证明书
- ・ 两个人在 3 个月以内的户籍全部事项证明书（户籍謄本）

※外国籍者，因为国籍不同所以必要的资料有所相同，请事前向人权启发课垂询为盼。

- ・ 能够确认本人的证件

带相片的证件（护照、汽车驾照、在留卡等）需要 1 份

不带相片的证件（健康保险证、年金手帐、社员证等）需要 2 份以上

3. 「生活伙伴宣誓兼确认书」需要二人各自确认，并亲笔填写后提出。

4. 在指定日前来领取。

交付场所：姬路市役所本厅舍 1 层 住民窗口中心

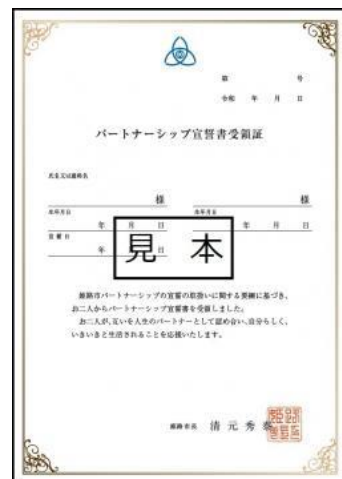
※领取时有 1 位代表者即可。如果希望邮寄送达，请在宣誓时提交所需邮票。

此制度是自治体认可的伙伴制度，没有法律效力。但是，有可能和异性夫妻一样享受企业和自治体所提供的服务。

例：可以成为生命保险的受益人

可以作为家族成员入住公营住宅 等

另外，和不使用该制度的人相比，会比较容易获得社会上的理解。



积极建设没有性别歧视的城市

听说过 LGBT 这个词吗？

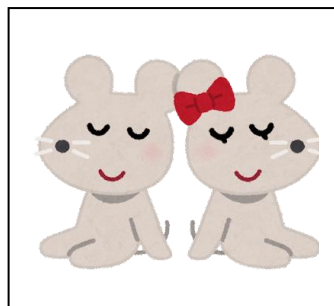
L (Lesbian): 对同性抱有恋爱感情的女性

G (Gay): 对同性抱有恋爱感情的男性

B (Bisexual): 对于女性、男性两方都抱有恋爱感情的人

T (Transgender): 心理和身体对性认知不一致的人

社会上存在包含上面在内的各种各样的人。「因为你是男孩子・・・」或者「一个女人居然・・・」等等、这些说法大家是否无意识的就脱口而出？不要主观地认定应该就是这样，不要被固定观念所束缚，尊重每个人的个性。任何人都可以在没有歧视、相互认可和尊重的多样性环境中生活这一点非常重要。



如有关性认知的烦恼，以及因此感受到被歧视等问题的人，请咨询下记人权启发中心

○特设人权咨询 日 时：每月第 1 个周四 下午 1:00～下午 4:00

场 所：イーグレひめじ 4 层

问讯处：姫路市役所市民局人权推进部人权启发中心

电 话：079-282-9801 传真：079-282-9820

★为 LGBT、生活困难、患有心理疾病的人、本市特设立了轻松聚会和自由交流的交流之角“そらにじひめじ”（天空彩虹的姬路）。

上午 11:00～下午 9:00 休息日：星期三 收费：每日 300 日元

地址：姫路市二階町 3 电话：050-3746-4571 网址 <https://soranijihimeji.wordpress.com/>

请周知 SDGs 目标！



8. 体面工作和经济增长

推动经济稳定，持续、包容发展，确保所有人有完整的、有潜力的工作机会和体面的工作



9. 产业、创新和基础设施

修建可靠的基础设施，促进包容、可持续的工业化发展，促进创新。



10. 减少不平等

健全人权平等社会，不因性别、年龄、人种、民族、健康状态、宗教信仰、经济地位不同而有区别。所有国家都享有平等权利，共同发展。

让我们一起做好味烧吧！

在寒冷的日子里，关西人最喜欢做好味烧了。只需要把材料混合后煎一下，就可以制作出好吃的关西风好味烧『ふんわり豚玉』，一定请尝试做一下。

材料(一份)

• 卷心菜	200g	• 鸡蛋	1 个
• 大葱	2-3 根	• 色拉油	适量
• 面粉	80g	• 好味烧酱汁	少许
• 水	40cc	• 美乃滋	少许
• 粉末高汤料	少许	• 青海苔碎	依据喜好
• 五花肉	50-100g	• 木鱼花	依据喜好



制作方法

1. 将卷心菜切成 7-10 毫米的方块。葱切成粒状。
2. 将切好的蔬菜放入碗中，并加入面粉和调味料。
3. 将水倒入碗中，充分搅拌，以防止结块。
4. 混合好后，将鸡蛋放入碗中，轻轻搅拌。
(*如果过度搅拌，混合物将不蓬松)
5. 在平底锅加油烧热，加入搅拌好的面浆，做成圆形。在上面放五花肉。用中火煎 5-6 分钟，直到底部变色。
6. 当摇动平底锅时，面饼能动了，就把它反过来。
(*要小心，因为面饼还很软)
7. 调至小火并盖上盖子，再煎 3-4 分钟，直到完全熟透。
(*如果你用菜铲压的话，就不会变的蓬松)
8. 当两面都被煎成黄色了，就说明肉已经被烤熟这道菜就做好了。
配上酱汁、蛋黄酱，如果你喜欢的话还可以撒上青海苔碎或木鱼花。

★加入这些配料也很好吃

如生姜、萝卜、牛肉、鱿鱼、大虾、章鱼、牡蛎、泡菜、融化的奶酪、年糕、玉米等。可以加入任何你喜欢的东西。



People - 人物采访 -



Doan 女士 和 Nguyen 女士

Doan Thi Loan 女士（越南）

Nguyen Viet Anh 女士（越南）

两个人出生在越南北部的太平和兴安。在越南学习了半年日语以后，于 2021 年 1 月来日本。现在在姬路市的介护设施工作。同住在宿舍一起生活。

Q 来日本的动机是什么？

A Doan 女士：从小就喜欢日本，经常通过网络看一些关于日本的事情。觉得日本的樱花和红叶好美，希望有机会来日本工作，顺利通过了这家介护设施的面试。

Nguyen 女士：我也是从小经常通过电视和网络关注日本。特别喜欢日本的节日庆典。

跟 Doan 女士一样，取得了在介护设施工作的机会。

Q 日本的生活怎么样？

A 介护设施的利用人员对我们都很好，工作很开心。介护工作需要用到很多专业用语，设施的工作人员一边教我们一边记。觉得日语很难，现在正在努力学习，争取通过日语级别考试。

Q 休息日怎么过？

A 两个人都喜欢做饭。日本没有越南料理的食材和调味料，就想办法比方使用日本的细挂面代替越南米粉。喜欢抹茶，试着用寒天做抹茶蛋糕，用电饭煲做生日蛋糕。也喜欢日本料理，比方章鱼小丸子，猪排盖浇饭，寿司和生鱼片。

Q 今后有什么打算？

A 来日本后一直是疫情流行，还哪儿都没能去。有机会想去京都，还想穿一下和服。



使用细挂面代替越南米粉做的越南春卷



用电饭煲做的蛋糕

姫路佛龕

姫路佛龕是姫路传统工艺品之一，佛龕是为祭祀祖先和去世的亲属而制，是家里的小寺院。佛龕是使用了木工、漆艺、金工等技术的综合艺术品。在江户时代姫路漆工艺等文化得到发展，其技术被运用在姫路佛龕的制造上。姫路佛龕的特征是形体较大，表面贴有金箔等，制作工艺豪华绚烂。这让人联想到美丽的姫路城。



本期防灾用语

はんらん 氾濫 Hanran : 氾濫

河水等增加，猛然溢出的意思

はんらんちゅういじょうほう 例) 氾濫注意情報 Hanran chuui jouhou :

氾濫注意情報

该信息是指河水等再在增加，请注意

编辑后记

2022 年在世界各地发生了各种由于地球变暖而造成的自然灾害。

2023 年将举行橄榄球世界杯法国大赛期待这次比赛能像上届的日本大赛一样，通过体育运动让世界变得充满活力，大家一起为大赛加油吧。

本期制作担当人员名单如下

日语：國光美奈子、重田房子、本城政子、望月利春

简易日语：片山真衣子、富永雅久、長井愛、秋山加代子、中塚正子、倉田頼子、赵杰

英语：中村日葵、吉田彩乃、十仓若菜、濱田 Akari、福井贤造、Tiffany Gibson

中文：金永真依、于恒红、吳思雪、夏文、吉田賢一、曾宁

越南语：Dinh Thi Thu Trang、Le Van Long、Le Van Hao、Doan Thi Loan、Nguyen Viet Anh、

加山 Misa、Pham Thi Thu Trang

西班牙语：大岁善朗、服部智惠、清水健一郎

葡萄牙语：长尾美咲、藤崎もも子、山本由布、大里诚治

在此仅登出获得同意的志愿者的名单，谢谢大家的帮助。

「VIVA!ひめじ」的旧刊，可以从公益财团法人姫路市文化国际交流财团（国际交流担当）的网页（<https://www.himeji-iec.or.jp/>）上阅览。下一期预定在 2023 年 3 月发行。

我们期待着各位的意见和感想。同时，我们也在召集翻译、母语确认工作的志愿者，有意向的人员请按 下面的联系方式联系我们。



网页

联系方式

公益财团法人姫路市文化国际交流财团

〒670-0012 姫路市本町 68-290

イーグレひめじ 3 楼

TEL: 079-282-8950 FAX: 079-282-8955

Email: info-iec@himeji-iec.or.jp